

SOVRALLENAMENTO

Il sovrallenamento è il nemico numero uno di tutti gli atleti in qualsiasi sport. Anche chi si allena con i pesi per raggiungere il fisico desiderato non ne è immune, anzi, spesso è proprio la causa della stagnazione nei risultati. Questa sindrome non solo non vi farà progredire, ma in alcuni casi di grave entità sarà la causa del vostro regresso. Il sovrallenamento sorge quando **il corpo viene esposto a uno stress maggiore di quello che riesce a sopportare**. Questo avviene quando non vengono rispettati i limiti delle proprie capacità di recupero.

Vediamo ora perché per raggiungere i risultati voluti e per non far “ammalare” il corpo è importante stare il più possibile lontano dalla sindrome del sovrallenamento (conosciuto anche come OverTraining Sindrome). Quando vi allenate, vi è un temporaneo turbamento dell’omeostasi (condizione di equilibrio interno necessario alla vita) dell’organismo, dovuto al decremento delle capacità metaboliche, bioenergetiche e circolatorie. L’organismo si viene quindi a trovare in uno stato di disequilibrio che non gli è congeniale. Questo stato alterato fa scattare il fenomeno della **supercompensazione**, che esiste proprio per fornire una risposta adeguata allo stress (in questo caso all’esercizio fisico), e per prevenire conseguenze organiche negative. La supercompensazione, quindi, riporta l’organismo nelle sue condizioni di equilibrio interno.

La cosa affascinante, però, è che oltre al ripristino delle capacità organiche pre-allenamento, la supercompensazione porta queste ultime ad un livello più alto del precedente, permettendo così, con allenamenti continui e progressivi, lo sviluppo di capacità fisiche sempre più importanti e, nel caso del bodybuilding, lo sviluppo della massa muscolare tanto agognata. La supercompensazione, motivo principale per cui ci alleniamo, può avvenire solo quando diamo al corpo la giusta quantità di riposo, che permette di rigenerarsi ed essere più “performante” di prima.

Sintomi del sovrallenamento:

- Stagnazione dei carichi di allenamento
- Riduzione dell’entusiasmo che si ha per l’allenamento
- Affaticamento irregolare nei giorni di non allenamento
- Problemi di insonnia anche se ci si sente molto stanchi
- Riduzione dell’appetito
- Maggiore irritabilità nella vita di relazione
- Aumento della frequenza cardiaca a riposo
- Aumento della pressione arteriosa diastolica (minima)

Oltre alla mancanza di giorni di riposo, anche un eccessivo numero di serie ed esercizi, oppure l’uso frequente di tecniche per aumentare l’intensità come le forzate o le negative, possono minare le capacità di recupero dell’organismo mandandovi in sovrallenamento.

Qualora si presentassero uno o più sintomi del sovrallenamento, non esitate a prendervi 3 o 4 giorni di riposo (o una settimana, se necessario), cercando di riposare e dormire un po’ di più e di curare l’alimentazione per favorire un celere recupero. Riorganizzate quindi il programma di allenamento, in modo che fra una seduta e l’altra ci siano almeno 2-3 giorni di riposo, e che, una volta tornati in palestra, i carichi di lavoro siano ridotti di circa il 15% e recuperati nell’intervallo di un mese circa.